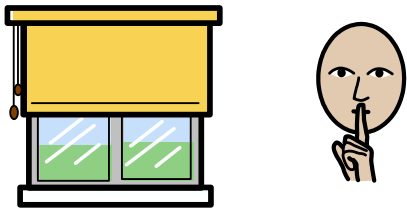


Det är lättare att sova om
det är mörkt och tyst.

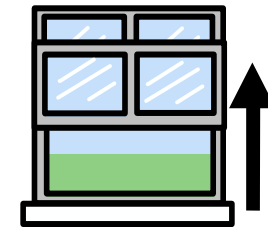


Sömnproblem?

Tänk igenom följande punkter
innan du tar till hjälpmedel



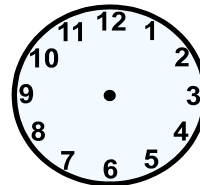
Är sovrummet för
varmt? Vädra gärna
innan du lägger dig.



Det är lättare att sova
när sovrummet
inte är stökigt.



Att gå isäng samma tid varje kväll är
bra.

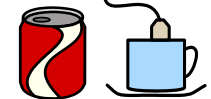


Då lär sig kroppen när det är dags att
somna.

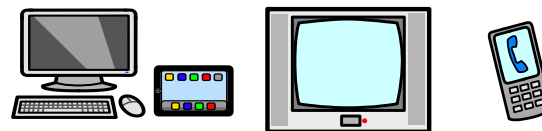
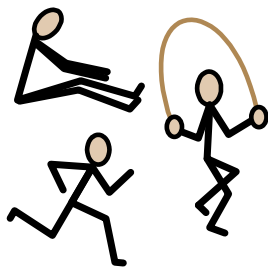


Undvik att dricka
uppgiggande drycker.

Coca Cola eller liknande
Te, Choklad,
Energidryck



Det är bra att röra på
kroppen under dagen, för
att vara trött på kvällen.



Ljuset från datorn, plattan, tv:n och
mobilen gör dig piggare. Slå av en
timme innan.

Använd sängen att sova i!

Plugga inte i sängen



Ät inte i sängen



Se inte på TV, Platta eller mobil

